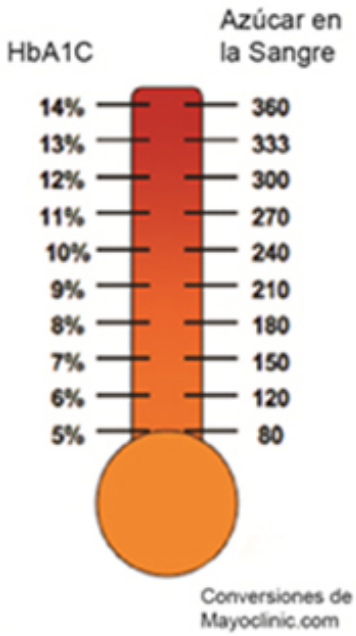
Hemoglobina A1c

Download Patient Education

Hemoglobina A1c

¿Qué es la Hemoglobina A1c y cómo me afecta?

La Prueba de la Hemoglobina A1c indica al doctor y al paciente el nivel **promedio** de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.



Una persona sin diabetes	A1c menor o igual a 5.6%
Pre-Diabetes	A1c 5.7 a 6.4%
Nivel saludable para una persona con diabetes	A1c menor de 7.0%

¿Qué causa que el nivel de A1c sea alto?

Promedio alto de azúcares en la sangre durante los 3 últimos meses por:

- Demasiados carbohidratos de comida y bebidas
- No hacer suficiente ejercicio y / o
- No tomar las medicinas de diabetes prescritas
- Las medicinas para Diabetes deben ser reguladas o modificadas

¿Cómo puede mi nivel de A1c ser reducido a un nivel saludable?

- Limitar la cantidad de carbohidratos que come o bebe
- Perder entre 5 – 10% de peso muscular
- Estar físicamente activo de 30 a 60 minutos, como caminar, por lo menos 5 días a la semana
- Tomar las medicinas tal como las ha prescrito su doctor

Su nivel de A1c debería ser tomado cada 3-6 meses para entender mejor el control global del azúcar en su sangre. Su(s) educador(es) de Diabetes le ayudará(n) a balancear su dieta, fomentar el ejercicio, entender sobre los medicamentos y a lidiar con la tensión para mejorar su nivel de A1C y controlar su diabetes.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.SPA296 © Copyright 2013

NJH Footer